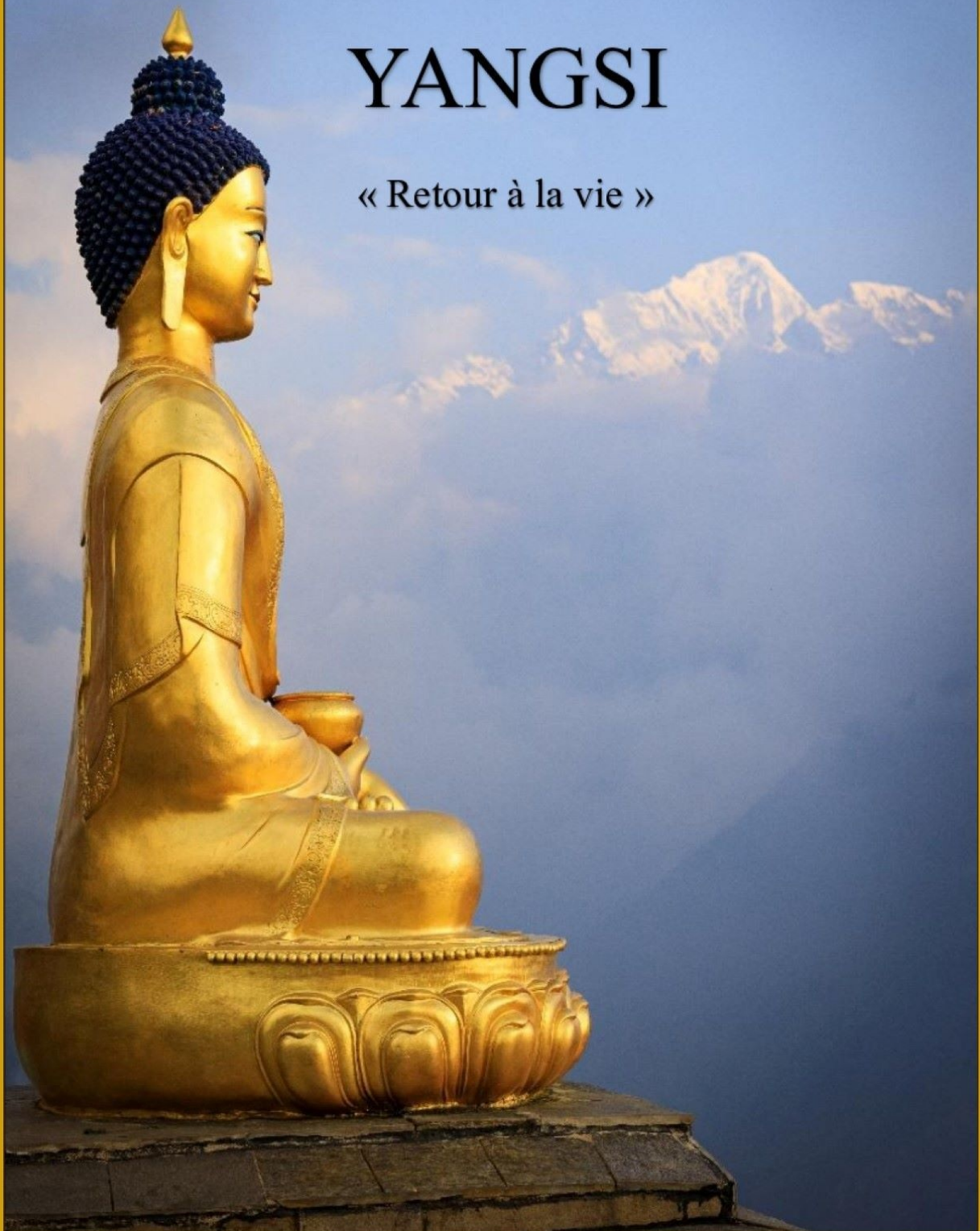


ANNE DALONIS FENOGLIO

YANGSI

« Retour à la vie »



Anne Dalonis

Yangsi

"Retour à la vie"

© Anne Dalonis, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5146-1

Couverture : Sébastien Carbone

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dédicace

À la mémoire de :

Dzongsar Kyentsé Chökyi Lodre Rinpoché (1893-1959), maître d'antan auprès duquel j'ai choisi de me lier (spirituellement) en 1993.

Son épouse Khandro Tséring Cheudreun (1904-1987).

Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991), grand maître du Bouddhisme Tibétain, un des instructeurs du XIV^{ème} Dalaï-Lama.

Kangyar Rinpoché (1897-1975), Grand maître visionnaire qui nous laissa de nombreux écrits et a sauvé des textes fondamentaux du bouddhisme en fuyant le Tibet envahi par la Chine.

Padmasambhava, maître du VIII^{ème} siècle, aussi nommé Guru Rinpoché « précieux maître ». On lui doit la traduction des textes bouddhistes en tibétain. À ce titre, il est considéré comme le fondateur du bouddhisme tibétain.

Alexandra David-Néel (1868-1969), merci pour vos écrits, comme j'aurais aimé vous rencontrer.

... Tout mon Amour.

Remerciements :

Je garde en mémoire les belles personnes qui m'ont accordé du temps et du soutien à l'époque.

Danielle et Olivier Föllmi, (photographes, grands spécialistes de l'Himalaya). Leur avis était pour moi primordial.

Dominique Paniel, mon ostéopathe sur Paris. C'est lui qui m'a encouragé à croire en moi pour écrire Yangsi. Il a été mon tout premier lecteur.

Professeur Éric Marié, un cador de la médecine Chinoise. Je n'oublierai jamais cet après-midi passé en tête à tête, dans son château à Vitré, une merveilleuse rencontre.

À la mémoire de Madame **Mireille Darc**, qui m'a fait l'honneur de m'appeler. Une grande dame qui manque à notre humanité ! Je garde en moi, le calme envahissant, doux et rempli d'amour qui émanait de ses paroles et de sa voix. Souvent dans ma tête je lui parle.

À la mémoire de Madame **Zoé Zurstrassen**, script pour le cinéma. Une femme passionnante, une femme de cœur qui a travaillé avec les plus grands et qui restait disponible pour les plus petits. Ses conseils ont été précieux et m'ont permis de mieux structurer l'ensemble de mon travail.

Philippe Houdart, chef opérateur pour le cinéma. Lui aussi a travaillé avec les plus grands, tant en France qu'à l'International. Merci Philippe pour vos conseils, votre gentillesse, votre attention et votre disponibilité. Comme j'aurais aimé qu'on fasse ce film ensemble.

Merci à vous sept d'avoir semé en moi vos graines d'amour.

Cher lecteur,

Quelques précisions concernant mon parcours personnel et le texte que vous avez entre les mains.

Ce scénario a été écrit en 1998. À l'époque, voué à devenir un long métrage pour le cinéma, il est passé entre de nombreuses mains professionnelles entre 1999 et 2004. N'ayant pas réussi à trouver les financements nécessaires pour sa production, j'ai lâché prise et l'ai rangé dans un placard. La vie me réservait un autre chemin à ce moment-là.

À présent, je reviens vers l'écriture et pour commencer je décide de sortir ce scénario du placard pour le partager en lecture avec vous. Il correspond à la synthèse de ma première tranche de vie adulte.

Aussi, j'écris « Aromathérapie, initiation pratique aux huiles essentielles ». Cet essai fait référence à ma deuxième tranche de vie.

Deux livres complémentaires (à mon sens) et qui résument mon parcours de vie. Mais revenons au texte que vous avez entre les mains :

Volontairement, je vous le présente sous sa forme originale (une continuité dialoguée), sans aucune transformation ni adaptation romancée. Je n'ai rien modifié, ni amélioré, vous avez la version écrite à l'époque.

Ce texte est largement inspiré du Livre Tibétain de la vie et de la mort de Sogyal Rinpotché dont je fus l'élève. Il fait suite à 6 années d'études personnelles et de pratique assidue des fondamentaux du bouddhisme. Enrichi par une longue expédition en Inde, au Ladakh, au Népal, et par la rencontre inoubliable avec sa Sainteté, le Dalaï-lama, à Dharamsala.

Auprès de Sogyal Rinpotché, j'ai essentiellement appris à identifier, comprendre et me débarrasser des causes de mes souffrances. J'ai appris que j'étais l'unique responsable de mes douleurs, que les clefs du bonheur étaient en moi et que personne ne ferait le travail à ma place. Je ne peux pas offrir le paradis à cette planète, par contre je peux me l'offrir à moi-même et le rayonner autour de moi. À l'époque, j'étais consciente de l'incompréhension que cela engendrerait autour de moi, des résistances auxquelles j'allais devoir faire face. Peu-importe, c'était ma véritable nature, authentique.

Ces enseignements m'ont ouvert l'esprit et offert d'appréhender ma vie

d'occidentale autrement. Une vie dans la lumière. Une vue claire en toutes situations et sans jugement. Observer ; Voir ; et Laisser être. Un reformatage du cerveau qui a certainement sauvé la jeune femme torturée que j'étais en 1990.

À travers ce scénario, je souhaitais (et souhaite toujours) partager quelques points fondamentaux de la pensée bouddhiste. Un chemin qui permet d'accéder au bonheur de la paix intérieure, sans aucune appréhension.

Evidemment, il y a eu beaucoup d'écrits sur le sujet depuis ces 25 dernières années, je ne vous apprend rien. Aujourd'hui, l'intérêt et la nécessité d'éveiller l'esprit par le biais du « développement personnel » et de la recherche intérieure sont compris et assez courants.

En tout cas, pour l'avoir expérimenté, je suis en mesure de confirmer que cela fonctionne. Oui, la vie est un pur bonheur. Il suffit de cultiver quotidiennement son jardin (corps / esprit). Se débarrasser de certaines mauvaises herbes (mais pas toutes, juste celles qui sont trop toxiques, les autres sont utiles), semer de belles graines, les entretenir, les nourrir, les observer pousser. Accorder le temps de repos nécessaire à la terre « corps/esprit » : décantation, digestion, assimilation, infusion. Et ainsi, transformer sa vie, être acteur de son paradis. Tout part de la cellule individuelle, vous êtes cette cellule. Des cellules saines formeront des tissus sains, des corps sains, un monde fort et soudé ...

Ce scénario reflète ma vision, ma quête, mon expérience, mon chemin de vie. À vous de voir si cela fait écho en vous.

La version scénaristique, sous forme de continuité dialoguée, ne ressemble en rien à l'écriture d'un roman. Elle impose de n'écrire que ce qui se voit à l'écran. En effet, le scénario correspond au texte que les comédiens ont en main pour comprendre le film dans lequel ils vont jouer et pour apprendre leur texte.

Aujourd'hui, c'est toi, Lecteur, qui te mets à la place du comédien. Tu peux le lire comme un roman, tu peux aussi l'interpréter, t'amuser à jouer les scènes seul ou avec tes amis. Le film devrait prendre vie et s'animer dans ton corps et dans ton esprit.

N'hésite pas à me donner ton retour d'expérience.

Je te souhaite une douce et agréable lecture.

Contacter l'auteur :

contact.yangsilad@gmail.com

LADAKH en 1990

COLLINE - EXT/ PETIT MATIN

Au sommet d'une colline, un plateau entouré d'un voile brumeux. Un moine souffle dans un Dungchen (espèce de cor tibétain). Le son rauque s'étend dans l'immense plaine en dessous et couvre toute la vallée encore brumeuse et endormie.

Vue générale de la plaine endormie sous un voile de brouillard.

PERRON D'UNE MAISON TIBÉTAINE - EXT/ PETIT MATIN

Quatre moines terminent la création d'un mandala de sable. Un deuxième son de Dungchen se fait entendre. Des lampes à huile disposées tout autour éclairent l'œuvre. Ils se redressent et s'assoient par terre, en tailleur, de chaque côté de la porte d'entrée. La porte s'ouvre, une tibétaine sort.

C'est Lana, la quarantaine, petite femme avec un visage marqué par le temps mais qui exprime beaucoup de bonté. Un voile de fumée s'échappe de l'intérieur par la porte à demi ouverte. Lana salut le moine (façon tibétaine), ce dernier se lève et la salue de la même manière. Tous portent leur regard au sol sur le mandala achevé. Vue générale du mandala.

Le son du Dungchen retentit de nouveau.

MAISON TIBÉTAINE - INT/ SOMBRE

Une pièce principale, éclairée faiblement par des lampes à huile disposées à différents endroits.

De l'encens brûle laissant flotter un léger voile brumeux.

Deux tibétains, l'AMCHI (médecin du village, une soixantaine d'années) et RINPOTCHE (maître spirituel du monastère) sont au chevet d'un lit. Ils récitent des prières tibétaines. Sur le lit, HELENE, une européenne septuagénaire, habillée à la mode tibétaine, les yeux fermés, les mains jointes, rassemblées sur son ventre. Elle semble dormir paisiblement.

Le son du Dungchen se fait entendre d'une façon plus lointaine.

PORTE DE LA MAISON - EXT/JOUR

La porte s'ouvre. Il est midi au soleil. Rinpoché sort. Ebloui, il plisse les yeux. Il porte son regard sur le mandala. Les moines assis à côté de la porte se lèvent.

Rinpoché fait un signe approbateur de la tête.

Un des moines prend le balai de branches séchées à côté de lui et efface le mandala de l'extérieur vers l'intérieur avec des mouvements circulaires en une grande spirale de couleurs jusqu'au blanc.

AVENUE DES CHAMPS ELYSÉES - EXT/JOUR (même époque 1990)

RADIO (OFF)

— Bonjour il est six heures du matin...

FACADE DE LA BRASSERIE DE L'ALSACE - EXT/ JOUR

RADIO (OFF)

— ...vous êtes sur France Info...

SALLE DU RESTAURANT DE LA BRASSERIE - INT/ JOUR

RADIO (OFF)

— ...Marc Dubosque avec vous jusqu'à dix heures.

VESTIAIRE DE LA BRASSERIE - INT/JOUR

Focus / Zoom sur le poste de radio.

— ...Tout de suite Yann d'Alma pour les infos.

Plan rapproché / Focus zoom

Un doigt appuie sur le bouton stop de la radio. L'ongle est verni en rouge.

La main aux ongles rouges attrape le sac à main qui se trouve à côté et sort un